



## إدارة الضغوط وتحسين الصحة النفسية الوظيفية



الإمارات العربية المتحدة - دبي

2026 / 10 / 15 – 11



## مقدمة:

في ظل الرؤية السيادية لدولة الإمارات العربية المتحدة وتوجهات القيادة الرشيدة الرامية إلى تصفير البيروقراطية وتحقيق الريادة العالمية في جودة الحياة، لم تعد إدارة الضغوط مجرد مهارة شخصية، بل أصبحت "حصانة استراتيجية" تضمن استدامة الأداء الفائق والتميز المؤسسي. إن الصحة النفسية الوظيفية في قطاعات الهوية والإقامة وأمن المنافذ هي النبض الذي يحمي الكوادر من الاحتراق الوظيفي ويحول التحديات الميدانية إلى فرص للابتكار والنمو. يهدف هذا البرنامج إلى تمكين الكوادر من أدوات "الهندسة النفسية للصلابة" وحوكمة الاستجابة للضغوط، لضمان بناء بيئة عمل معصومة من التوتر المفرط والتعقيد، مما يرسخ ريادة الموظف كقوة سيادية تدعم التميز والسيادة الوطنية الشاملة والنمو والنزاهة والوضوح التام.

## أهداف الدورة:

- استيعاب فلسفة "الصحة النفسية السيادية" وعلاقتها بتصفير البيروقراطية في إنجاز المهام والنمو الشامل والريادة.
- تطوير مهارات هندسة "المرونة النفسية" باحترافية تضمن الثبات والتعافي اللحظي من ضغوط العمل الأمنية والخدمية.
- إتقان فن مواءمة "الرفاهية الوظيفية" مع مستهدفات الريادة الوطنية لضمان بناء جسور الثقة مع المتعاملين والقيادة.
- حوكمة "البصمة النفسية" للمؤسسة لضمان حصانتها ضد الإجهاد الرقمي أو البيروقراطية والنزاهة والشفافية تامة والتميز.
- اكتساب مهارات تصفير فجوات الإنتاجية عبر تقنيات "إدارة الطاقة الذهنية" ورصد نبض السعادة المهنية والسيادة والريادة.
- تعزيز السيادة المعرفية من خلال تحصين الدماغ ضد التشتت ومنع التبعية السلوكية في إدارة تحديات المنافذ والنمو الشامل.
- تطبيق استراتيجيات "تصفير الضغوط المتراكمة" لتعزيز كفاءة الأداء وتطوير نماذج عمل تدعم التميز والريادة والسيادة الوطنية.
- تطوير مهارات إدارة المعضلات الذهنية المرتبطة بـ "الرقابة الذاتية الرقمية" وتأثيرها على النزاهة والعدالة والتميز والسيادة.
- صياغة خارطة طريق شاملة لتحويل "الصحة النفسية" إلى درع استباقي محصن يدعم الريادة والتميز والسيادة الوطنية الشاملة.



## محتويات الورشة:

### اليوم الأول:

#### فلسفة الضغوط وتصفير البيروقراطية الذهنية

#### من "الإجهاد التشغيلي" إلى "السكينة المهنية النابضة والرشاقة الاستراتيجية"

- مفهوم الضغوط الوظيفية كقوة سيادية: لماذا نحتاج لـ "الموظف الحصين" لضمان نمو الدولة والتميز والريادة الوطنية؟
- مواءمة الصحة النفسية مع استراتيجية تصفير البيروقراطية: إلغاء عوائق "الروتين المرهق" عبر نبض الرفاهية الجديد والتميز.
- تحليل العلاقة بين "الاستقرار النفسي" وبين بناء الثقة والمصادقية الوطنية في قطاع الإقامة والنمو الشامل والريادة والسيادة.
- تمرين هندسة النبض النفسي: تحديد مهددات الاتزان السيادية وتصميم مسارات "تعامل مرن" بنزاهة ووضوح تامة والتميز.

#### النزاهة والسيادة في بناء "الشخصية الموثوقة والحصينة"

- مفهوم السيادة على "المساحة الذهنية": حماية الأداء من الانحرافات الناتجة عن الإرهاق والتميز والنزاهة والوضوح والنمو.
- دور الموظف في حماية جودة المخرجات عبر ممارسات النزاهة في برمجة معايير "الاتزان" والسيادة الوطنية والنمو الشامل والريادة.
- سيكولوجية اليقين في مواجهة التحديات: بناء المصادقية عبر الشفافية في التعامل مع الضغوط بنزاهة ووضوح وريادة وطنية.
- صياغة ميثاق أخلاقيات "الموظف المستقر سيادياً" لضمان توافق سلوك الأداء مع القيم الوطنية والنمو المستدام والريادة والتميز.

### اليوم الثاني:

#### الهندسة التقنية للتعافي والسيادة في عصر "الأتمتة"

#### الأمان الرقمي والربط البيئي بين "الإرادة البشرية والأنظمة الذكية"

- هندسة "بيئة العمل الرقمية الهادئة" وكيفية حوكمة مسارات التواصل لضمان السيادة والوضوح والتميز والنمو الشامل والسيادة.
- الأمان الرقمي كركيزة للسكينة: حماية "أعصاب الإنتاجية" من هجمات التشننت المعلوماتية والنزاهة والشفافية تامة والتميز.
- إدارة الهوية المهنية الرقمية وأثرها على موثوقية القرارات الاستراتيجية والنزاهة والريادة والنمو الشامل والسيادة الوطنية والوضوح.
- تمرين تقني: تصميم بروتوكول تصفير "الإجهاد التقني" عبر أدوات الفصل الذكي بنزاهة ووضوح تامة والتميز والنمو والريادة والسيادة.



## أخلاقيات التفاعل مع أنظمة "الذكاء الاصطناعي في قياس السعادة الوظيفية"

- حدود استخدام الذكاء الاصطناعي في "تحليل مستويات الرضا" دون انتهاك السرية السيادية أو الخصوصية والتميز والنمو والسيادة.
- حوكمة مخرجات أنظمة "تقييم البيئة النفسية ألياً": الضمان الأخلاقي للعدالة والنزاهة والسيادة والنمو الشامل والريادة والتميز.
- مفهوم الأمانة في أتمتة الرفاهية: تجنب الاعتماد الكلي على "الخوارزميات" دون وجود حكمة قيادية بشرية ونزاهة وتامة والتميز.
- ورشة عمل: وضع ضوابط أخلاقية لاستخدام التكنولوجيا في تطوير كفاءة التوازن والريادة والنمو الشامل والنزاهة والسيادة الوطنية.

### اليوم الثالث:

## الحياد والعدالة في بيئة العمل المعززة بالمرونة

### النزاهة الرقمية ومكافحة الانحياز في "إدارة الفرق وتصفير فجوات الرضا"

- أخلاقيات العدالة في "توزيع أعباء العمل": ضمان نزاهة التقييم بناءً على تحليل الواقع الفعلي والنمو والسيادة الوطنية والتميز.
- الرقابة الأخلاقية على أنظمة "الاستشعار الآلي للإجهاد": كيف تضمن الشفافية والنزاهة في رصد انضباط الرحلة المهنية والتميز.
- تطبيق قاعدة الإرادة البشرية القيادية: التدخل لتجاوز قرار آلي قد يضر بمبدأ السيادة أو الروح المعنوية والريادة والنمو الشامل والنزاهة.
- حساب معامل الثقة في "تقارير الرفاهية المؤسسية" لتقليل احتمالات الخطأ الناتج عن الهلوسة الرقمية والنمو والريادة والتميز والسيادة.

### حوكمة المسؤولية عن مخرجات "الأداء الحيوي المؤتمت"

- المسؤولية المهنية للقائد عند حدوث "انهيار في معنويات الفريق" أدى لتأخر مهمة سيادية والنزاهة والتميز والنمو والوضوح والريادة.
- إدارة العلاقة مع مزودي التكنولوجيا في تقديم خدمات الهوية: ضمان السيادة والشفافية في الملكية الفكرية والنمو والريادة والنزاهة.
- بناء أنظمة التحقق المزدوج لضمان عدم غياب الحكمة البشرية في العمليات السيادية الحساسة والتميز والوضوح والنمو والريادة والسيادة.
- تمرين محاكاة: إدارة أزمة تواصل ناتجة عن خلل في سجلات "النبض المهني" وكيفية علاجه بنزاهة استراتيجية وتامة والتميز والسيادة.



## اليوم الرابع:

### المسؤولية المهنية وإدارة السمعة في عصر "جودة الحياة"

#### القيادة الاتصالية وحماية السمعة في البيئات الرقمية والريادة

- أخلاقيات إدارة السمعة عبر الابتكار في المرونة: الموازنة بين فخر التكنولوجيا ووقار السيادة والتميز والنزاهة والنمو الشامل والريادة.
- الرقابة على البصمة الرقمية للموظف وأثرها على حيادية ومصداقية القرار السيادي والريادة والتميز والنمو الشامل والنزاهة والوضوح.
- بناء نظام الإفصاح الاستباقي عن مستويات السعادة: ضمان الشفافية لتفسير فرص انتشار شائعات الاحترق والسيادة والتميز والنمو الشامل.
- التدقيق الأخلاقي على سلاسل التوريد المعرفي لضمان خلوها من الممارسات المضللة والسيادة والنزاهة الوطنية الشاملة والريادة والتميز.

#### أخلاقيات الاستجابة للأزمات والانتهاكات في أنظمة بيانات الدولة

- المسؤولية الأخلاقية في التبليغ عن الثغرات التي قد تهدد الأمن القومي والسيادة والتميز والنمو الشامل والريادة الوطنية الشاملة والنزاهة.
- فن التواصل الأخلاقي أثناء تعطل المنصات الخدمية: حماية الثقة عبر بيانات صادقة ونزيهة دون تضليل والريادة والنمو والتميز والسيادة.
- إدارة التعافي المؤسسي: إجراءات إعادة بناء الصورة بعد رصد انحراف في أداء خوارزميات العمل والسيادة والتميز والنمو والريادة والنزاهة.
- بناء خطة الحصانة المهنية للمنظومة: تحصين الكوادر ضد الإجهاد الفكري أو الإهمال المنهجي والتقني والنمو الشامل والسيادة والتميز والريادة.

## اليوم الخامس:

### مختبر الابتكار المهني وصناعة نموذج "القائد السيادي المتزن"

#### التطبيق العملي وتصفير البيروقراطية في أنظمة الأداء والتميز المؤسسي

- تطوير خارطة الطريق التنفيذية لدمج مفاهيم "جودة الحياة" في العمليات اليومية بمرونة ورشاقة والنمو والتميز والسيادة والريادة والنزاهة.
- تصميم بروتوكولات الحوكمة الذكية الخاصة بـ "إدارة دورة حياة الرفاهية" لتصفير المسارات البيروقراطية والريادة والنمو الشامل والنزاهة.
- منهجية صياغة ملفات التميز للمنافسة في الجوائز الوطنية مع التركيز على الابتكار في تصفير هدر الطاقة الذهنية والوقت والسيادة والنزاهة.
- تمرين مختبر المحاكاة لإدارة المعضلات التقنية والأخلاقية (مثل تعارض المرونة الشخصية مع المتطلبات الأمنية والخدمية الصارمة للهوية).



## المخرجات الرئيسية للدورة:

- امتلاك استراتيجية حصانة ذاتية تضمن نزاهة الأداء بنسبة 100% والريادة والنمو والتميز والسيادة الوطنية الشاملة والوضوح والنزاهة والريادة.
- القدرة على هندسة بيئات عمل "متوازنة وسيادية" بمرونة وتوافق مع متطلبات الريادة والتميز العالمي والسيادة الوطنية والنمو الشامل والنزاهة.
- إتقان أدوات الرقابة الأخلاقية على أنظمة الأتمتة لضمان الشفافية وتصفير مخاطر الانحياز الرقمي والتميز والوضوح والنمو والريادة والسيادة الوطنية.
- بناء سجل ممارسات فضلى في إدارة الطاقة الشخصية يدعم اتخاذ القرار القيادي الآمن والمستدام والنمو الشامل والنزاهة والسيادة والريادة والتميز.
- تحقيق جاهزية كاملة للمؤسسة والمسؤول للمنافسة في فئات التميز والريادة في الابتكار والسيادة والنزاهة والنمو الشامل والوضوح التام والريادة العالمية.

## الفئة المستهدفة:

- القيادات والكوادر في الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب، قطاع الجنسية، أمن المنافذ، والسيادة والنزاهة والنمو والتميز والريادة والوضوح.
- مسؤولو التميز المؤسسي، مستشارو الموارد البشرية، وفرق تصفير البيروقراطية في قطاع الخدمات والتكنولوجيا والسيادة الوطنية والنمو الشامل والنزاهة.
- خبراء الاستراتيجية، محللو الأداء الوظيفي، ومستشارو التطوير المهني في المنشآت السيادية والاتحادية والنمو والتميز والوضوح والريادة والسيادة الوطنية.
- رؤساء فرق مشاريع "التحول الرقمي والخدمات الاستباقية" والكوادر المعنية بتطوير منظومات الأداء والريادة والتميز والسيادة والنمو والنزاهة والوضوح.
- الكوادر الطموحة الساعية لامتلاك جدارات القائد المتزن في عصر الذكاء الاصطناعي والسيادة والنزاهة والتميز والنمو الشامل والريادة والوضوح والسيادة.

## أساليب التدريب:

- يتم استخدام بعض من الأساليب التالية أو الكل حسب المتطلبات لكل تخصص :
- دراسة الحالة المعقدة (Complex Case Studies)
- المحاكاة والألعاب الاستراتيجية (Simulation and War Gaming)
- ورش العمل القائمة على التفكير التصميمي (Design Thinking Workshops)
- حلقات النقاش مع خبير من القطاعين العام والخاص. (Expert Panels)
- المختبرات التكنولوجية التفاعلية (Interactive Technology Labs)
- التعلم من الأقران عبر الجهات الحكومية (Inter-Agency Peer Learning)
- نهج التعلم المدمج والمستمر (Blended & Continuous Learning Approach)